

Rezept

Ofengemüse mit Pinienkernen

Ein Rezept von Ofengemüse mit Pinienkernen, am 09.06.2026

Zutaten

4 EL Olivenöl	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	Salz
Pfeffer	4 kleine Zucchini
250 g Champignons	4 mittelgroße Tomaten
ca.4 EL Pinienkerne	100 g frisch geriebener Emmentaler

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Für die Marinade Öl mit Paprika und Cayennepfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Rosmarin waschen und die Nadeln klein hacken, zur Marinade geben und diese mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
2. Zucchini waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Zucchini in die Marinade geben und darin ziehen lassen. Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf abreiben und halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und vierteln.
3. Champignons und Tomaten unter die Zucchini heben und das Gemüse in eine Auflaufform füllen. Die Pinienkerne leicht untermischen, den Emmentaler darüberstreuen und den Auflauf im heißen Ofen (Umluft 180°) 20-25 Min. garen. Warm servieren.